

Утверждаю
Директор школы



О.А.Денисова

| Прием пищи | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|-----------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 233,7 | 8,3 | 6,3 | 36 |
| | 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 221,3 | 13,7 | 13,1 | 12,4 |
| | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 86 | 3,8 | 2,9 | 11,3 |
| | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
| | 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 11,3 | 0,6 | 0,1 | 2,0 |
| Обед | 54-8с | Суп гороховый | 250 | 166,4 | 8,4 | 5,8 | 20,4 |
| | 54-4м | Котлета из говядины | 75 | 221,3 | 13,7 | 13,1 | 12,4 |
| | 54-21м | Курица отварная | 80 | 123,8 | 25,7 | 1,9 | 0,9 |
| | 54-1г | Макароны отварные | 150 | 196,8 | 5,4 | 4,9 | 32,8 |
| | 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 81 | 0,5 | 0 | 19,8 |
| | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |

Повар

Тюкаева Т.Ф.

Ежедневное меню основного питания на 20 сентября 2023 года
филиала МБОУ СОШ №1 г. Спасска ОШ с. Кошелевка

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 4-5 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|---|---------------|--------------------------------|
| завтрак | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200 | 208,24 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 100,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,14 |
| Итого за завтрак | | 430 | 517,52 |
| обед | Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком | 60 | 59,7 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 127,34 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 195,7 |
| | Котлеты | 100 | 344 |
| | Чай с сахаром | 200 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 46,76 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 91,96 |
| | Апельсин | 150 | 81 |
| Итого за обед | | 970 | 986,46 |
| Итого за день: | | 1400 | 1503,98 |

Стоимость завтрака: 33руб.

Стоимость обеда: 68руб.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Длительность пребывания детей в школе: 6 -7 часов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|---|---------------|--------------------------------|
| завтрак | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200 | 208,24 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 100,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 |
| Итого за завтрак | | 440 | 402,36 |
| обед | Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком | 100 | 99,5 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 127,34 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 260,95 |
| | Котлеты | 100 | 344 |
| | Чай с сахаром | 200 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 70,14 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 137,94 |
| Итого за обед | | 940 | 1079,87 |
| Итого за день: | | 1380 | 1482,23 |

Стоимость завтрака: 33руб.

Стоимость обеда: 55руб.

Повар

Комарова М.А.